# Spożywanie mięsa może poprawić zdrowie psychiczne i pamięć

24 czerwca 2020

Dawni wyznawcy religii marksistowskiej głosili, że dla zbawienia ludzkości potrzeba rozkułaczać czyli zabierać bogatym ziemię, pałace i przedsiębiorstwa. Nowe formy tych ruchów religijnych koncentrują się na zbawianiu klimatu w imię którego chcą rozkułaczać ludzi ze zbędnego luksusu. Oto „Krytyka Polityczna" ogłasza, że na drodze do zbawienia stoją ciepłe kąpiele, które należy przydzielać na kartki: ciepły prysznic raz w tygodniu, a ciepła kąpiel – raz w miesiącu. Poza tym należy wprowadzić zakaz latania, jazdy samochodem bez pasażera, posiadania dużych mieszkań oraz jedzenia mięsa.

Choć brzmi to jak groteska, doniesienia z zachodnich miast mówią nam, by nie bagatelizować postępów owych ruchów, które w swojej istocie są skrajnie nietolerancyjne. Wegetarianie od lat przekonują o wyższości wegetarianizmu – i jest to całkowicie bezskuteczne, bowiem z roku na rok rośnie konsumpcja mięsa (tak w Polsce, jak i na świecie). Rozumieją już, że propaganda na nic: ratunku trzeba szukać w przymusie państwowym.

Wynurzenia „Krytyki Politycznej" przypominają nam o ważnym odkryciu zespołu naukowego z Wydziału Psychologii Uniwersytetu Południowej Indiany w USA: wegetarianizm może niekorzystnie wpływać na dobrostan psychiczny.

Naukowcy przeanalizowali 18 badań obejmujących łącznie 160 tys. uczestników z różnych regionów geograficznych. Pozwoliło to stwierdzić, że:

– wegetarianie dwukrotnie częściej zażywają środki na dolegliwości psychiczne;

– trzykrotnie częściej mają myśli samobójcze;

– jeden na trzech wegetarian cierpi na depresję lub niepokój.

Naturalnie, korelacja nie musi oznaczać przyczynowości. Innymi słowy możliwe są dwie opcje: wegetarianizm pogarsza kondycję psychiczną lub osoby o złej kondycji psychicznej częściej stają się wegetarianami. Kardiolog Aseem Malhotra wskazuje w komentarzu: „Jeśli decydujesz się na wegetarianizm lub weganizm z pobudek etycznych, winieneś jednocześnie podjąć wysiłek, by zabezpieczyć swoje zdrowie psychiczne".

Wydaje się jednak, że związek diety bezmięsnej ze słabszą kondycją mózgu nie ma charakteru czysto korelacyjnego, lecz przyczynowy. Joanna Wojsiat, wegetarianka, która jest zarazem doktorem nauk biologicznych PAN, pisze: „Dieta wegetariańska i wegańska może być niekorzystna dla pamięci. Jak wskazują kolejne badania i konkluzje naukowe, dieta pozbawiona mięsa i produktów odzwierzęcych istotnie pogarsza kondycję mózgu i wpływa na zdolności poznawcze (o kluczowej roli zawartych w rybach kwasach EPA i DHA zapewne nie muszę wspominać). Co gorsza, niedobory składników obecnych tylko w mięsie wywierają bardzo negatywny wpływ na rozwijający się mózg już w czasie ciąży. Sama jestem zwolennikiem diety pozbawionej mięsa lub chociaż takiej, która ogranicza jego spożycie. Niestety, pochylając się ku neuronauce, muszę przyznać, że idea przejścia na dietę roślinną i dietę wegańską jest bez wątpienia korzystna dla istot żywych i naszej planety, ale grozi pogorszeniem już i tak niskiego spożycia składnika niezbędnego dla pamięci i ogólnopojętego dobrostanu mózgu. Mowa o cholinie."

Ergo: w trosce o szare komórki warto zadbać, by raz dziennie w menu pojawiła się porcja (150 g) mięsa. Dieta bezmięsna jest wyborem ideologicznym, do którego każdy ma prawo, tak jak każdy ma prawo do dowolnej ascezy religijnej. Niemniej z naukowego punktu widzenia najlepsza jest dieta uwzględniająca także mięso, które pozwala w łatwy i szybki sposób pozyskać

niezbędne nam wartości odżywcze.

Wyniki badań (język angielski) znajdziesz TUTAJ.

Autorstwo: Mariusz Agnosiewicz
Źródło: Racjonalista.pl